

Zeitschrift: Schweizer Frauen-Zeitung : Blätter für den häuslichen Kreis
Band: 20 (1898)
Heft: 27

Anhang: Koch- & Haushaltungsschule : hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Koch- & Haushaltungsschule

Hauswirthschaftliche Gratisbeilage der Schweizer Frauen-Zeitung.

Erscheint am dritten Sonntag jeden Monats.

St. Gallen

Nr. 7.

Juli 1898

Die Chocolate, ihr Ursprung und ihre Eigenschaften.

Der Cacaobaum, aus dessen Früchten die Chocolate bereitet wird, ist im südlichen Amerika einheimisch und wächst auf den Inseln, wie auf dem Continent. Die besten Sorten jedoch findet man an den Ufern des Maracaibo in den Tälern von Caracas und in der Provinz von Socomusco; die Bohnen sind größer, der Zucker weniger scharf und das Aroma feiner.

Aus einer Mischung gerösteter Cacaobohnen mit Zucker wird die Chocolate bereitet, letzterer ist ein wesentlicher Bestandteil derselben und wird ihr noch das herrliche Aroma der Vanille beigemischt, so hat sie das non plus ultra der Vollkommenheit erreicht.

Der große Gelehrte Vinné hat den Cacaobaum Cacao Ahéobroma (d. i. Göttertrank) getauft, vermutlich gab er demselben diese hochtragende Benennung, da er selbst die Chocolate leidenschaftlich liebte.

Sehr empfindlich gegen Witterungsverhältnisse, hängt die Quantität und Qualität der Ernte von diesen ab. Fallen heftige Plazregen in die Hauptblütezeit oder sinkt die Temperatur ausnahmsweise einige Grade tiefer als gewöhnlich, vielleicht auf 22° Wärme, so wird die Jahresernte sehr beeinträchtigt, wenn nicht vernichtet. Im dritten, vierten oder fünften Jahre, je nach den ungünstigeren Stellen, bringt der Baum seine ersten Früchte, im zwölften Jahre gibt er gewöhnlich den größten Ertrag und ist bis zum dreißigsten mitunter bis zum fünfzigsten ertragsfähig. Von den zwei im Jahre stattfindenden Ernten, fällt die erste auf Januar und Februar, die zweite, weit ergiebigere, auf Juni und Juli.

Die Hälfte des Gewichtes der Cacaobohnen enthält Fett, welches man durch Erwärmen und Auspressen entfernen kann und das als Cacaobutter theils in der Medizin, mehr aber noch bei Bereitung von „Hautsalben“ Verwendung findet. In der Chocolate bleibt diese Cacaobutter und bildet einen wichtigen, nährenden Bestandteil derselben, macht sie aber auch in größeren Mengen genossen, etwas schwer verdaulich. Der bittere Stoff, der sich in den Bohnen vorfindet, ist durch die Chemie

rein krystallinisch dargestellt und Théobromin genannt worden, das in seinen Wirkungen auf das Nervensystem viel Aehnlichkeit mit dem Kaffeein, dem wirkenden Alkaloid des Kaffees zeigt. Als reine Substanz genossen würde dasselbe giftig wirken, in kleinen Quantitäten in der Chocolate verteilt wirkt es gelinde aufregend.

Somit wäre eine sorgfältig mit Milch zubereitete Chocolate ein ebenso gesundes wie angenehmes Nahrungsmittel, das sich leicht verdaut und besonders denjenigen Personen zuträglich ist, die einer großen Sammlung des Geistes bedürfen.

Alle Diejenigen, welche täglich regelmäßig ihre Tasse Chocolate trinken, genießen eine gleichmäßige Gesundheit und sind weniger als andere den vielen kleinen Uebeln unterworfen, welche am Lebensglücke nagen; ihr Umfang bleibt stationär, ein Vorteil, den jedermann sein eigen nennen möchte.

Eine Tasse Chocolate — das ist etwas Köstliches, geistig und gemüthlich Erregendes und da eben eine solche neben mir dampft und ihr herrliches Aroma verlockend auf die Geschmacksnerven wirkt, lege ich die Feder bei Seite und trinke aufs Wohl aller derjenigen, welche gleich mir, dieselbe hoch schätzen.

Erica Aldalshorst.

Verminderung des Staubs.

Wie können wir den Staub vermindern? Durch thunlichste Beschränkung dessen, was Staub macht und hält. Alle Möbeltheile, welche aus Wolle oder groben Pflanzensfasern hergestellt sind, liefern selbst viel Staub und saugen sich voll mit allgemeinem Luftstaub, wie ein Schwamm mit Wasser. Teppiche, Plüschüberzüge, Vorhänge und Cocosmatten sind überhaupt nicht rein zu machen. Bei jeder Luftbewegung, bei jeder Lüftung, bei jedem öffnen und schließen der Thüre, bei jedem Umhergehen im Zimmer entströmt ihnen eine Staubwolke, welche von den Zimmerinsassen eingeathmet wird.

Auch Zute, obgleich sie selbst weniger Staub enthält, vermehrt vermöge der Brüchigkeit ihrer Faser die tote Staubmasse noch mehr als wollene Stoffe.

Hierbei kommt viel auf das Gewebe an; glatte Stoffe stauben weniger und nehmen weniger Staub an als rauhe Stoffe; sog. nicht aufgeschnittene Stoffe, wie Brüsseler Teppiche, sind weniger stauberfüllt, als aufgeschnittene, wie Plüsch, oder gar als dichte Geflechte, wie Smyrna, oder die in manchen kleinbürgerlichen Haushaltungen beliebten, aus schmalen, auf einander genähten Tuchstreifen gefertigten Decken. Aber auch der festeste Brüsseler Teppich ist eine unsiegbare Quelle feineren und gröberen Staubes.

Hölzerne Möbel machen sehr wenig Staub; ob sie Staub beherbergen oder nicht, hängt von ihrer Form ab. Geschnitzte Möbel, überhaupt Möbel, welche Vertiefungen darbieten, die das Eindringen des Fingers verhindern, sind nur mittelst eines Pinsels und daher trocken zu reinigen. Dieses Verfahren ist umständlich und wird deshalb nachlässig und unregelmäßig ausgeführt. Es ist aber auch vollständig überflüssig und sogar schädlich, denn der aus seinen Schlupfwinkeln aufgeschauelte Staub wird nicht aus dem Zimmer entfernt, sondern einfach in die Luft getrieben, aus welcher er sich bei entstehender Ruhe, nachdem er wiederum zum Teil den Weg in menschliche Lungen gefunden hat, an stillen Plätzen ablagert.

Es ist eine Seltenheit, ein Möbelstück zu finden, welches solche Vertiefungen nicht aufweist. Jede gewöhnliche Bettstelle, jeder Stuhl, jeder Schreibtisch ist mehr oder weniger mit Verzierungen versehen, welche eine gründliche Reinigung ausschließen und aus denen der für das Wischtuch unerreichbare Staub durch die Luft ins Zimmer getragen wird.

Dazu kommt noch Fünferlei.

Einmal können die meisten besseren Möbel das feuchte Abwischen schlecht vertragen; sie werden deshalb trocken abgestaubt und der Staub, der auf ihnen gelegen hat, geht in die Luft.

Dann stehen die meisten größeren Möbel auf kurzen Beinen, es wird dadurch ein Raum zwischen ihnen und dem Fußboden gebildet, in welchem sich Staub ansammelt; dieser Raum ist für Schrapper und Bodenlappen schwer zugänglich und wird deshalb selten gereinigt; der durchstreichenden Luft bietet er keinen Widerstand und diese wirbelt seine Staubmassen in die Zimmerluft bei allen Gelegenheiten hinein.

Ferner ist die obere Fläche von größeren Möbeln, wie Schränke, Regale, Standuhren schwer zu erreichen und stellt ebenfalls einen Ablageplatz für Staub dar.

Viertens wird die gründliche Reinigung eines Zimmers oft dadurch verhindert, daß die Möbel zu dicht oder ungeschickt stehen.

Fünftens werden gut gearbeitete Möbel weniger Staub beherbergen, als schlecht gearbeitete. Ein Kleiderschrank mit klaffender Rückwand, eine Komode mit ungenau schließenden Schubladen lassen eine erschreckende Menge Staub durch ihre Ritzen und Spalten durch.

Tapeten beherbergen ebenfalls viel Staub, insbesondere einen äußerst feinen Staub. Am schädlichsten sind Tapeten mit rauher Oberfläche, weil an ihnen mehr haftet.

Ganz bedenklich sind die sog. Schmuckgegenstände, Papierblumen, Makartbouquets, japanische Fächer und Sonnenschirme, sowie Photographieständer, Vasen und Nippsachen aller Art, mit welchen viele Haus-

frauen jede verfügbare Stelle von Consol, Schreibtisch, Regal, Silberschrank, Lampe, Wände, Zimmerdecken, Sims u. zu dekorieren mit einer wahren Manie besetzt sind. Sie sind allesamt gefährliche Staubfänger und schaden ebenso sehr noch dadurch, daß sie die regelmäßige Zimmerreinigung verhindern.

„Hier möchte ich nicht Staub wischen,“ sagte die klügste Frau, die ich kenne, eine ausländische Ärztin, als ich mit ihr in dem stylvoll eingerichteten Zimmer einer gebildeten deutschen Dame auf deren Erscheinen wartete.

Große Mengen Staub, toter Staub, rühren her von der landesüblichen Heizung und Beleuchtung.

Wir dürfen diese Aufzählung der Staubquellen nicht beschließen, ohne einer der schlimmsten noch zu gedenken, der Gewohnheit der Unordnung. Ein aufgeräumtes Zimmer braucht nur halb so lange zum Reinigen als eines, in dem alles herumliegt. Es wird infolge dessen noch einmal so oft und so gründlich gereinigt und enthält nur halb so viel Staub.

Nun wird der Staub nicht nur durch Wasser entfernt, sondern auch durch zwei andere „Naturheilmittel,“ das Sonnenlicht und das Ozon.

Das Sonnenlicht ist in mehr als einer Beziehung ein wichtiger Faktor unserer Gesundheit. Die Verbrennung des organischen Staubes geht darin am schnellsten vor sich, die Entwicklung der Luftkeime wird verhindert, die Leistungsfähigkeit der Menschen und Tiere dagegen wird erhöht und die geistige Spannkraft nimmt merklich zu. Letzteres kann jeder oft genug an sich selbst beobachten. Bei trübem Wetter oder in einem Nordzimmer ist man niedergeschlagen und leicht entmutigt; bei hellem Wetter oder in einem von der Sonne beschienenem Zimmer steigt die Unternehmungslust und man sieht die Welt wieder von der freundlichen Seite an. Körperlich und geistig ist uns das Sonnenlicht ein Bedürfnis und es muß unser Bestreben sein, soviel davon als irgend möglich in unsere Zimmer hineinzulassen. Ein italienisches Sprichwort sagt: „Dove non il sole, viene il medico.“ „Wo die Sonne nicht hinkommt, kommt der Arzt hin.“

Rezepte.

Erprobt und gut befunden.

Petersilienuppe. Portion für 6 Personen. 1 Teller voll in kaltem Wasser rein gewaschenes Petersilienkraut oder halb soviel gut gereinigte Wurzeln werden mit einer Zwiebel fein gehackt, in eigroß gutem Fett oder Butter durchdünstet, mit 2 Kochlöffelchen Mehl verrührt, nach einigen

Minuten mit leichter Fleischbrühe, oder siedendem Wasser aufgefüllt, nach Bedarf gesalzen, auch etwas gepfeffert und gut ausgekocht.

Die Suppe wird dann durch ein Sieb über geröstete Brodwürfel in die Schüssel gegossen und mit 2 Theelöffelchen „Maggi“ vollendet.

*

Kastanienuppe. $\frac{1}{2}$ Pfund rohe Kastanien werden geschält, in leicht gesalzenem Wasser ganz weich gekocht und durch ein Sieb passiert. In eigroß gutem Schmalz läßt man ein Kochlöffel Mehl mit einem Eßlöffel feingehacktem Zwiebel blaßgelb rösten, gibt das durchgestrichene Kastanienpuree dazu, rührt mit aufgefüllter leichter Fleischbrühe oder dem Wasser, worin die Kastanien gekocht wurden, eine leichtgebundene Suppe, fügt etwa noch nöthiges Salz und eine Prise Pfeffer hinzu und läßt noch eine Weile kochen. Beim Anrichten würzt man die Suppe mit 2 Theelöffelchen „Maggi“ und gießt sie über geröstete Weißbrotwürfel.

Th. S.

*

Blaufelchen auf Schweizer Art. Nachdem die Fische geschuppt, ausgenommen und ausgewaschen sind, trocknet man sie mit einem Tuche ab, salzt sie ein und läßt sie eine Weile liegen.

Legt sie dann in niedere Bratpfanne, gibt Butterflöckchen und reichlich feingehackte Petersilie darüber und läßt sie erst rechts und links schön Farbe nehmen. Gießt nun ein Glas Weißwein dazu, läßt noch 10 Minuten dünsten, legt die Fische dann aus, umkränzt sie mit in Butter geschwenkten Salzkartoffeln und gießt den, mit etwas Zitronensaft nochmals aufgekochten Fond, — mit „Maggi“ pikant abgeschmeckt, — darüber.

Th. S.

*

Kindfleischreste mit Reis. Ebensoviele Reis, als man Fleischreste hat, läßt man in Bouillon oder Wasser mit Salz und einem Stückchen Butter gut ausquellen. Verwiegt unterdessen das Fleisch recht fein, dampft 2 feingehackte Zwiebeln in Butter, oder gutem Abschöpf Fett, gibt das Fleisch, nebst etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuß darein, mischt schließlich den Reis dazu und gibt dem Gericht mit einigen Tropfen „Maggi“ einen angenehmen frischen Geschmack.

Th. S.

*

Gebakener Blumenkohl. Man koche den gereinigten Blumenkohl in gesalzenem Wasser weich, theile ihn, wenn er erkaltet ist, in kleinere Blumen; bestreiche jede derselben mit einer kalten dicken Süßbutter Sauce, bestreue sie mit Chapelure (aus hartem Brot, geriebene oder gestoßene Brosamen), tauche sie dann in zerflopfte, gesalzene Eier, dann nochmals in Chapelure und backe sie in sehr heißer Butter schwimmend gelb.

*

Gedämpfter Rosenkohl. 1 Doppelliter festgeschlossener Rosenkohl für 10 Personen. Kochzeit $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Stunden.

Der von etwaigen gelben oder losen Blättchen befreite Rosenkohl wird in kochendem gesalzenem Wasser beigelegt und halbweich gekocht, in 60 Gramm süßer Butter nebst Salz und Pfeffer unter zeitweisem Zugießen von ganz wenig Fleischbrühe während $\frac{1}{4}$ Stunde weichgedämpft, dann auf eine runde, tiefe Platte in der Mitte erhöht, angerichtet, mit Bratenjus übergossen, entweder allein, zu warmem Schinken, heißer abgekochter Zunge oder beliebigem Braten serviert.

*

Laubfrösche. Hierzu nehme man handgroße Spinatblätter, die im Monat April und Mai zu Markte gebracht werden. Für 6 Personen 30 Blätter, Brotfarce von 3 Wecken.

Man lege sie 2 bis 3 Minuten in heißes, nicht kochendes Wasser, damit sie geschmeidig werden, breite sie auf ein Brett aus, und fülle sie mit der Brotfarce*) oder Schweinefleischfarce,**) wie folgt. Auf jedes Blatt lege man einen Löffel voll (von der Brotfarce weniger, weil sie aufgeht, Fleischfarce mehr, weil sie zusammenfällt) Farce, schlage das Blatt darüber zusammen, und fahre so fort, bis alle gefüllt sind. Dann lasse man in einer Bratpfanne süße Butter flüssig werden, lege die gefüllten Blätter (Laubfrösche) dicht nebeneinander darauf, streue Salz darüber, brate sie im heißen Ofen bis sie durchweg fest sind, indem man von Zeit zu Zeit ein wenig Fleischbrühe zugießt. Man wende sie einmal um und begieße sie öfters mit dem sich daran befindlichen Fett, damit sie schön grün bleiben; richte sie pyramidal auf eine Gemüseplatte an und serviere sie mit Bratenjus, Süßbutter Sauce oder mit einer grünen Sauce.***) welche man darüber gießt. Hat man nicht Gelegenheit, Laubfrösche im Ofen zu bereiten, so kann man sie auch in einer flachen Pfanne auf Kohlen langsam gehen lassen, im Ofen aber werden sie am schönsten.

*) **Brotfarce:** Zwei 5-Etz.-Wecken, 4 bis 8 Eier, 30 Gramm süße Butter, 30 Gramm in Würfel geschnittener, geräucherter Speck, $\frac{1}{2}$ fein geschnittene Zwiebel, Salz und Pfeffer (1 Wecken zu 5 Ets. ist gleich 60 Gramm). Die Wecken werden in kalter Milch oder im Wasser eingeweicht, die Speckwürfel durchsichtig geröstet, hierauf die Zwiebel fein geschnitten und darin gedämpft und in eine Schüssel gethan. Die Butter wird flüssig gemacht, die gut ausgedrückten Wecken darin abgetrocknet, das heißt, so lange darin gerührt, bis sie trocken auseinander fallen, und zu den Speckwürfeln und Zwiebeln gethan, mit Gewürz und Salz assaisonnirt und die Eier nach und nach darunter geschafft.

Mit dieser Farce (Fülle) kann eine Kalbsbrust von 4 Kilogramm gefüllt werden, sie darf nur halb voll werden, weil die Eier sehr auf-

gehen. Man kann diese Farc auch zu gefüllten Tauben, Leber, Kalbfleischvögeln anwenden, nur nehme man dann zu einem Wecken bloß 2 bis 3 Eier, damit die Fülle nicht zu dünn werde.

****) Schweinefleischfarce:** zu kalten und warmen Pasteten und Geflügel etc.

$\frac{1}{2}$ Kilogramm fettes Schweinefleisch, ein 5-Etz.-Wecken, Schalotten, Pfeffer, Salz, Muskatnuß.

Der Wecken wird in kaltem Wasser eingeweicht und hernach wieder fest ausgedrückt und mit dem Fleisch und den Schalotten sehr fein gehackt, in eine Schüssel gethan und samt dem Gewürz gut mit der Hand untereinander gemengt.

*****) Grüne Sauce:** Eine Hand voll Petersilie, 30 Gramm süße Butter (zu Fisch 90 Gramm), 30 Gramm Mehl, Fleischbrühe oder irgend ein Sud, Salz.

Man dämpfe in der flüssig gemachten Butter die gehackte Petersilie, menge dann das Mehl darunter und rühre es mit Fleischbrühe oder Sud zur gehörigen Flüssigkeit, koche die Sauce bloß auf, damit sie noch schön grün bleibt und richte sie an. Statt nur Petersilie kann auch noch Zwiebelröhrchen und Spinat mitgehackt werden. Diese noch gehaltreichere und stärkere grüne Sauce wird zu grünen Kartoffeln, Erbsen, Großbohnen etc. angewendet.

*

Auflauf für 8 Personen. 200 Gramm geriebene Semmel, 150 Gramm Butter, $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, 4 Eigelb, 6 bittere, geriebene Mandeln, 6 gestoßene Nelken, 1 Priesel gestoßener Zimt, 4 Eierschnee.

Die Semmel wird in der Butter gelb geröstet und abgekühlt, Eigelb und Zucker schaumig gerührt und mit den anderen Zuthaten vermischt. 1 Pfund Rabarberstücke kommen roh darunter mit dem Schnee. In einer ausgestrichenen Auflaufform bäckt man die Speise eine Stunde.

*

Lammfleisch mit weißen Rüben. 6 Personen. 2 Pfund junges Lammfleisch, Brust oder Schulter schneidet man in nette halbhandgroße Stücke, ein Duzend junge Mairüben, — (wenn sehr klein, nochmal so viel) — in längliche nicht zu dünne Stückchen, salzt und pfeffert das Fleisch und richtet es schichtenweise mit den Rüben in eine Casserole, auf deren Boden man nur so viel Butter oder Abschöpf Fett gegeben, daß das Fleisch nicht anlege. Gießt einen Suppenschöpfer Wasser darüber und läßt eine gute Stunde dünsten. Beim Anrichten wird der gezogene Saft mit einem Gäßchen Maggi gekräftigt und alles zusammen aufgetragen.

*

Schalotte für 10 Personen. $\frac{1}{4}$ Pfund Butter, 8 Eigelb, 60 Gramm geriebene Mandeln, darunter einige bittere, 400 Gramm Zucker, abgeriebene Citrone, 3—4 Eßlöffel geriebene Semmel, 60 Gramm Korinten, 8 Eierschnee.

Butter wird zu Sahne gerührt, Eigelb und Zucker dazu und dick schaumig gerührt; nun kommen die anderen Zutaten und das vorbereitete Püree (2 Pfund Rhabarber mit 3 Eßlöffeln Wasser gekocht) dazu. Man bäckt die Speise bei mäßiger Hitze eine Stunde.

*

Schalotte für 8 Personen. $\frac{3}{4}$ Pfund Mehl, $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, $\frac{1}{2}$ Pfund Butter, 2 Eier und abgeriebene Citrone zum Mürbteig.

4 Pfund Rhabarber, $1\frac{3}{4}$ Pfund Zucker, 2 Eßlöffel Wasser zum Püree.

Man macht einen Mürbteig, legt eine ausgestrichene Auflaufform damit aus, thut das vorbereitete Püree dazu, obenauf wieder eine Teigdecke und bäckt die Speise bei mäßiger Hitze gelbbraun. —

*

Grütze für 4—6 Personen. Ein Pfund Rhabarber, $\frac{1}{2}$ Liter Wasser, 65 Gramm Kartoffelmehl, $\frac{1}{2}$ Pfund Zucker, 1 Stück Zitronenschale.

Das durchgestrichene Fruchtpüree wird mit Kartoffelmehl steif gekocht.

*

Englisch-Stew, 1 Kilogramm Keulen- oder zartes Rückenfleisch vom Rinde wird in Scheiben geschnitten, in braun gebratener Butter auf dem Feuer wenige Minuten geschwenkt und mit brauner Kraftbrühe von Liebig's Fleischextrakt weich geschmort. Zuletzt gibt man 1 Glas Portwein, 2 Eßlöffel Reismehl, 1 Eßlöffel Champagnonessenz, wenig Zitronenschale, von 1 Citrone den Saft und Salz hinzu, läßt das Gericht noch $\frac{1}{4}$ Stunde leise kochen und serviert es mit Kartoffeln und jungem Gemüse.

*

Gerben der Kaninchenfelle. Eine recht einfache Art, Kaninchenfelle im Sommer auf rasche Weise zu gerben, ist nachstehende: 500 Gramm Alaun und 250 Gramm Salz kocht man in 5 Liter Wasser so lange, bis sich der Alaun vollständig aufgelöst hat. Die vorher von Blut und Fett sorgsam gereinigten Felle werden in diese Flüssigkeit, wenn selbige erkaltet ist, gelegt, so daß sie ganz bedeckt sind. Sie werden dann täglich 2—3mal gewendet, wobei man die Flüssigkeit aufrührt. Nach 24 Stunden nimmt man die Felle heraus, drückt sie tüchtig aus und trocknet sie im Schatten.